

# Der 3 Tage Entlastungsstart

Leichter Einstieg für Bauch, Verdauung und Energie

Weniger Bauch, mehr Energie



Ihr  
perfekter  
Einstieg zum  
Programm

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)

Die-Abnehm-Akademie Weiden  
Pr.-Zintl-Str.- 9  
92637 Weiden

[info@abnehm-akademie.de](mailto:info@abnehm-akademie.de)

0961 - 63 410 80

**DIE ABNEHM-AKADEMIE**  
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | [www.abnehm-akademie.de](http://www.abnehm-akademie.de)



## Ihr 3-Tage-Entlastungsstart

Ein leichter Einstieg für Bauch, Verdauung und Energie

Jeder Tag hat:

- ✓ ein leichtes Frühstück
- ✓ ein sättigendes, aber bauchfreundliches Mittagessen
- ✓ ein leichtes, entspannendes Abendessen
- ✓ ein Mini-Impuls („*Warum es wirkt*“)

Alle Gerichte sind glutenfrei anpassbar.

## Frühstück Tag 1

### Haferflocken-Bowl „Sanfter Start“

#### Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken (zart)
- 200 ml warmes Wasser oder Haferdrink
- ½ Banane in Scheiben
- 1 TL Leinsamen geschrotet (optional)
- 1 Prise Zimt

#### Zubereitung:

Haferflocken in warmem Wasser/Haferdrink kurz aufkochen. Für 2–3 Minuten ziehen lassen. Die Banane und Zimt dazugeben.

#### Warum wirkt das?

Hafer beruhigt die Verdauung, liefert sanfte Energie und gibt ein angenehmes Bauchgefühl.



260 kcal • 6 g Eiweiß • 48 g Kohlenhydrate  
4 g Fett • 5 g Ballaststoffe

350 kcal • 6 g Eiweiß  
60 g Kohlenhydrate • 8 g Fett



## Mittagessen Tag 1

### Kartoffel-Gemüse-Teller „Leicht & Satt“

#### Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Kartoffeln kochen. Die Karotte und die Zucchini dünsten oder dämpfen. Alles auf einem Teller anrichten & mit Olivenöl beträufeln.

#### Warum wirkt das?

Warme, leichte Kost entlastet den Bauch sofort – kein Druckgefühl, aber gute Sättigung.

## Abendessen Tag 1

### Spinat-Kartoffel-Bowl „Bauchfreundlich“

#### Zutaten für 1 Portion:

- 150 g frischer Spinat (oder 100 g TK-Spinat)
- 150 g gekochte Kartoffeln
- 1 Ei (optional)
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Muskat

#### Zubereitung:

Spinat kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen. Die Kartoffeln erwärmen. Ei wachsw weich kochen (optional). Alles zusammen anrichten, Muskat drüber.

#### Warum wirkt das?

Warmes, leichtes Abendessen = bessere Nachtruhe  
→ bessere Bauchregulation.



250 kcal • 5 g Eiweiß  
40 g Kohlenhydrate • 6 g Fett

250 kcal • 5 g Eiweiß • 40 g  
Kohlenhydrate • 6 g Fett



## Frühstück Tag 2

### Joghurt-Beeren-Start

#### Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- 80 g Heidelbeeren
- 1 TL Honig (optional)

#### Zubereitung:

Den Joghurt oder Skyr in eine Schüssel geben und mit den Heidelbeeren toppen. Optional können Sie das ganze mit einem Teelöffel honig süßen.

#### Warum wirkt das?

Eiweiß und Beeren sorgen für ein stabiles Energielevel bis Mittag.

## Mittagessen Tag 2

### Kartoffelstampf mit Gemüse

#### Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Salz

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind. Stampfen und mit etwas Kochwasser cremig machen. Das Gemüse in etwas Olivenöl andünsten und dazugeben.

#### Warum wirkt das?

Kartoffeln wirken basisch, beruhigend und sättigend – perfekt für Verdauung und Bauch.



330 kcal • 5 g Eiweiß  
55 g Kohlenhydrate • 8 g Fett

120 kcal • 2 g Eiweiß • 12 g  
Kohlenhydrate • 6 g Fett



## Abendessen Tag 2

### Gemüsesuppe „leicht & warm“

#### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 200 ml Gemüsebrühe

#### Zubereitung:

Das Gemüse klein schneiden und für 8-10 Minuten in der Gemüsebrühe köcheln lassen. Je nach Geschmack kann die Suppe auch püriert werden.

#### Warum wirkt das?

Warme Suppe entspannt das Bauchgefühl – optimale Vorbereitung auf guten Schlaf.

## Frühstück Tag 3

### Hafer oder Joghurt – Sie wählen

➤ **Option A:**

Haferflocken-Bowl wie an Tag 1

➤ **Option B:**

Joghurt mit Beeren wie an Tag 2

#### Warum wirkt das?

Beide Gerichte stabilisieren Energie und sorgen für Routine.



310 kcal · 7 g Eiweiß · 52 g Kohlenhydrate · 8 g Fett



## Mittagessen Tag 3

### Hirse-Gemüse-Bowl *Light*

#### Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirse (Rohgewicht)
- 1 Zucchini
- 1 kleine Karotte
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Kurkuma (optional)

#### Zubereitung:

Die Hirse abspülen und für 12 Minuten kochen. Das Gemüse feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Kurkuma würzen.

#### Warum wirkt das?

Hirse ist leicht, glutenfrei und magenfreundlich. Top für Tag 3.

## Abendessen Tag 3

### Spinat-Kartoffel-Suppe

#### Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Kartoffeln
- 100 g Spinat
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen. Mit Spinat und Gemüsebrühe für 10 Minuten köcheln lassen und anschließend fein pürieren.

#### Warum wirkt das?

Die Spinat-Kartoffel-Suppe ist leicht, warm und beruhigend – ideal für die Nacht.



180 kcal • 4 g Eiweiß  
28 g Kohlenhydrate • 6 g Fett